

平和 夏のつどい 2024

日時：6月26日(水)
13:30~15:30
会場：虹の会館1階「ほっこり」



内容

- 「被爆ピアノのつどい」矢川ピアノ工房
- ・活動紹介
- ・被爆ピアノ演奏
- ・みんなで歌おう ほか

どなたでも参加できます

主催：理事会平和・まちづくり委員会
お問合せ・申し込み
健康まちづくりセンターまで

すこしお バランスごはん

春キャベツとしらすのごま酢和え

材料(2人分)
春キャベツ...2枚(160g)

栄養価(1人分)
熱量:57kcal
たんぱく質:1.4g
塩分:0.4g

- A
- ごま...小さじ2
 - 酢...小さじ2
 - 砂糖...小さじ1
 - ごま油...小さじ1
 - しょうがすりおろし...小さじ1/3

しらす干し...大さじ1(6g)



にんじんやもやしなどを加えてもおいしい。

つくり方

- 春キャベツは太めの千切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分間加熱する。
- ボウルにAをいれて混ぜる。
- ①を流水で冷まし、水気を切って②に入れて和える。仕上げにしらす干しを加えて、ざっと和える。

comcomNo.680 2024.4月号より

ボランティアさん大募集

☆場所：広島共立病院・外来ボランティア

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：患者さん利用者さんの誘導・補助

☆場所：広島共立病院・健診センター

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：利用者さんのロッカー・フロアの誘導、清掃など

*いきいきポイント対象です。来院時に手帳をお持ちください。

*感染対策を万全にして実施します。



申込み：健康まちづくりセンター
TEL (082) 879-8124

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、弘法大師ゆかりの「蓮華寺山(374m)」から高城山(496.1m)へ縦走します。初夏のひとつきご一緒しませんか。(登り2時間、下山はJR瀬野駅です)

とき：5月23日(木)

集合場所：JR安芸中野駅前広場

集合時間：8:50



雨天の場合は中止です。

*当日参加もOK

*山登りに適した靴・服装でお越しください

お問合せ：
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで

おすすめのダイヤ
あき亀山発 7:39～広島着 8:25
広島発 8:31～安芸中野駅着 8:44